

12月19日(金)

とうじたもの
冬至の食べ物

さむ 寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」が二つかさなる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

「ん」がかさなる7つの食べ物



※冬至…一年の中で一番屋の時間が短く、夜が長い日のこと。
※無病息災…病気をしないで、元気でいること。

クイズ 15 干しづいきは、ある「いも」の葉の一部で、すじをとつてから干します。何といういもでしょう？

①やまいも

②さつまいも

③さといも

一口メモ

○今日の干しづいきのように、旬にたくさんとれた食材を乾燥させて保存がきくようにし、それをもどして食べてきた歴史があります。昔の人の知恵ですね。

○干しづいきは、さといも
の葉の一部(葉柄といいます)で、すじをとつてから干します。いもがらともいいます。

○干しづいきはとてもアクが強いので、給食調理員さんが、十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどしゆでてくださっています。



産地調べ

青ねぎ	徳島県	だいこん	神奈川県	みつば	愛知県
干しづいき	徳島県	はくさい	岡山県	生しいたけ	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③

きょうのこんだて

ぶたにくとほしづいきのみそに
ごもくじる
やきかぼちゃ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あか (うすあげ・あかみそ・かまぼこ・だしこんぶ・けずりぶし)
き (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう
みどり (おもにからだのちょうしをととのえる) あおねぎ・ほしづいき・だいこん・はくさい・にんじん・みつば・なましいたけ・かぼちゃ

今週は、今年最後の「生活振り返り週間」と「食育週間」です。

さといもの葉



干しづいき

1・2年生が「すじむき」をしたさつまいもの茎のようないくところは、実は、すいきと同じように、葉の一部です。昔の人は、植物のいろいろなところを野菜として食べてきたのです。

